



Tuusulanjärven Reuma ry ja Järvenpään Sydänyhdistys järjestävät yhdessä

KYLPLYLÄMATKAN 30.10.-4.11.2023

PÄRNUUN, VIROON

Majoitus Tervise Paradiis, Side 14, 80010 Pärnu

Spa Tervise Paradiis on vuonna 2004 rakennettu 4 tähden kylpylähotelli, joka sijaitsee vain 250 metrin päässä leveältä hiekkarannalta ja Pärnun keskustaan on matkaa noin 2 km. Huoneet on klassisesti kalustettu ja koristeltu hiekan sävyin ja niistä löytyy parivuode tai erilliset vuoteet, pieni tallelokero, moderni kylpyhuone, aamutakit, suoravalintapuhelin, ilmastointi, teen- ja kahvinkeitto mahdollisuus, tv ja hiustenkuivaaja.

MATKAOHJELMA (Vastuullinen matkanjärjestäjä Uudenmaan Seuramatkat)

Maanantai 30.10.2023

Klo

06:30 Lähtö (Hyvinkään liikenteen bussi) Järvenpäästä reittiä: Saunakallio-Jäppilänkatu, Just, Sauhu, Hyrylän linja-autoasema.

08:00 Länsisatamassa, lähtöselvitys ja bussi ajaa laivaan. Matkatavarat jätetään bussiin.

09:00 - 11:15 Helsinki - Tallinna Eckerö Line
- Meriaamiainen lisähintaan 17 € / hlö, kaksi kattausta klo 08:30 tai 10:00
Kaikkien päästyä laivasta Tallinnassa, lähtö bussilla kohti Pärnu.

14:00 Arvioitu saapumisaika Pärnuun
Opastettu kiertoaajelu Pärnussa paikallisoppaan johdolla, kesto 1h
Majoittuminen Tervise Paradiis Kylpylähotelliin.

17:00 - 19:00 Buffet-illallinen tarjolla hotellin ravintolassa

Tiistai 31.10. – Perjantai 3.11.

Tervise Paradiisin vesipuistossa on huoltopäivä tiistaina 10.10., joten vesipuisto on suljettu. Uimahalli, kuntosali ja aerobicsali palvelevat normaalisti. Lisäksi Tervise Paradiisin asukkaat voivat veloituksetta käyttää Tervis kylpylähotellin sauna- ja allasosastoa (3h kerralla).

Etukäteen sovittuna päivänä kokopäiväretki Riikaan, suomenkielinen opas ryhmän mukana koko matkan ajan. Esimerkiksi heti tällöin tiistaina. Päiväretken hinta 35 € / hlö. Retki toteutuu, mikäli retkelle ilmoittautuneita on vähintään 15 hlöä. Omakustanteinen ruokailu Riiaassa. Päiväretken kesto noin 11 h

Puolihoitoruokailut hotellilla (aamiainen, illallinen)

- Kylpylähotellin palveluiden käyttö niiden aukioloaikoina
- Kokeneiden tohtoreiden osaava opastus
- Enintään 3 lääkärin tai terveydenhuollon ammattilaisen suositamaa hoitoa hoitopäivässä
- Yhteensä 12 hoitoa, hoitopäivät ti-pe

Lauantai 4.11.2023

Aamiainen hotellissa, jonka jälkeen huoneiden luovutus

Klo

08:30 Huoneet luovutettuina ja lähtö bussilla kohti Tallinnaa

11:00 Bussi satamassa ja ajaa laivaan. Matkatavarat jää bussiin.

12:00 - 14:30 Laivamatka Tallinna - Helsinki Eckerö Line
- Lisähintaan Buffet-ruokailu klo 12:00, hinta 32 € / hlö
Kaikkien päästyä laivasta paluumatka lähtöpysäkeille etukäteen sovitusti.